



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Ungarisches Veggie-Gulasch

- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 225 g GEFRO Veggie Gulasch
- 2 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 600 g Zucchini
- 100 g Sauerrahm
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 TL Kümmel

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Ungarisches Veggie-Gulasch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,9 g Fett 28,9 g Kohlenhydrate 15,8 g Eiweiß 18,3 g Ballaststoffe
358 kcal Brennwert

1 Paprika-Zwiebel-Mix vorbereiten:

1 Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. In einem Topf 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb andünsten. 1 rote Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, zugeben und ca. 5 Minuten weiter dünsten. Mit 1 TL Kümmel, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung würzen.

2 Veganes Gulasch kochen:

225 g GEFRO Veggie Gulasch in 800 ml kalte Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Den Paprika-Zwiebel-Mix unterrühren und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen.

3 ZucchiniGemüse anbraten:

600 g Zucchini in grobe Würfel schneiden. In einer tiefen Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen und die Zucchiniwürfel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei regelmäßig umrühren. 2 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix im Blitzhacker grob hacken, unter die Zucchini mischen und noch ca. 5 Minuten weiterbraten.

4 Fertigstellen & Servieren:

100 g Sauerrahm unter das Gulasch rühren. Das Gulasch zusammen mit dem ZucchiniGemüse auf Tellern anrichten und servieren. **Tipps & Varianten:** Tipp: Besonders dekorativ wirkt das Gericht, wenn du grüne und gelbe Zucchini mischst - das macht die Portion farbenfroher. Variante: Für eine würzigere Note kann zusätzlich 1 TL der GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia über die Zucchini gegeben werden - passt wunderbar zum Gemüse.